

# おおつつこ 相談チーム通信

## 中学生のみなさん こんにちは！

夏が終わり、秋の涼しさを感じる季節となりました。

みなさん、元気にすごしていますか？

おおつつこ相談チームは、みんなが安心して笑顔で生活を送れるように、応援しています！何か困ったり、悩んだりした時は、一人で抱え込まずに、あなたが話しやすいと感じる大人の人に話してくださいね。

もちろん、おおつつこ相談チームもいつでもあなたの話を聴きます。あなたからの連絡を待っていますね。



## こんな時は、おおつつこ相談チームに相談してね

仲間外れにされている気がする

学校に行くのがこわい

クラスになじめない

傷つくことを言われた



友だちとけんかした

いじめで困っているクラスメイトがいる



SNSでトラブルがあった

気持ちがモヤモヤする

話をしてみたら、気持ちがちょっと楽になるかもしれないよ



どうしたらいいか一緒に考えます



秘密は守ります



じっくりあなたの話を聴きます



あなたが安心できるまでなんどでも話を聴くよ。

ひとりでなやまずに話してみてね。あなたからのれんらくをまっています！





# おおつっこ相談チームへの相談方法



電話で  
相談する



会って  
相談する



手紙で  
相談する



メールで  
相談する



フリーダイヤル  
なのでお金は  
かかりません



あなたの家の近くの  
市民センターなどでも  
お話ができるよ



〒520-8575  
おおつっこ相談チーム  
あて



そっだん  
おおつっこ

コードを読みこんで  
受付フォームに  
入力してね

## おおつっこほっとダイヤル

フリーダイヤル

おおつっこ

こんにちは

# 0120-025-528

月・水・木・金：午前9時～午後5時

火：午前9時～午後8時

※ 土日・祝休日・年末年始はお休みです



## “未来を生きるわたし” を想像する



「未来は変えられるけれども、過去は変えられない。」という言葉をよく耳にしますが、わたしは、この考え方は、半分「正解」で、半分「間違い」であると思っています。

なぜなら、過去には、“変わらない”過去である「過去の事実」と、“変わる”過去である「過去の意味」の2種類があるからです。たしかに、「過去の事実」そのものを変えることはできませんが、「過去の意味」は、自分がどのように意味づけするかによって変わっていきます。

たとえば、クラス替えて親しい友だちと離れてしまって、新しいクラスになじめなかったとき、「最悪なクラスだ…」と絶望するかもしれません。しかし、その後、最高の友だちに出会えたのであれば、「このクラスでよかった！」と過去への意味づけは、ポジティブなものにぬりかえられるでしょう。

わたしたちは、生きてると必ずといってよいほど、つらい経験や苦しい経験をします。もしかすると、「もう無理だ…」「どうにもできない…」と思いつめてしまう日もあるかもしれません。

でも、そんなときには、「未来を生きるわたし」は、この経験も力に変えてきっとステキな人生を歩んでいるはず！と、なりたい将来の自分を想像してみてください。つらい出来事がずっと続くわけではないことがイメージできると、少し前向きな気持ちになれる気がします。

止まない雨はない!





わたしたちは、日々の生活の中でクセになっている **思考のパターン** があります。

たとえば、何かに失敗したときに「やっぱり自分には無理だ…」 「どうせうまくいかない…」 といったネガティブな思考になりがちな人は、自己評価が下がりやすく、新たな挑戦への意欲も湧きにくいのです。逆に「失敗は成功のもと！」 「失敗しても次のチャンスがある！」 というポジティブな思考は、自己評価を高め、前向きな行動を促します。

このようにある場面で、心の中に湧いてくる“ひとりごと”を【**セルフトーク**】といいます。

セルフトークは、わたしたちの感情や行動に大きな影響を与えるものであり、ポジティブなもの、ネガティブなものがあります。ものごとがうまくいかないときは、**ネガティブなセルフトーク** のせいで、イライラや不安を感じやすくなっており、ココロが疲れ切ってしまうのかもしれない。

## ネガティブなセルフトーク



「自分なんかには無理だ…」 「どうせ〜だ。」 「いつも〜だ。」 「なんで自分ばかり…」 「みんな〜だ。」 「どうして〜してくれないのか。」 「もし、〜だったらどうしよう…」 など



やってみよう!

## ネガティブ思考にふりまわされないためのひけつ!



### STEP1

#### 【セルフトークへの気づき】

まずは、自分がどのようなセルフトークをしがちなのか意識することから始めます。困難な状況に直面したときにどのような言葉が頭に浮かぶのか観察してみましょう!

### STEP2

#### 【ネガティブなセルフトークへの問いかけ】

実際はそうではないことが多いよ!

ネガティブなセルフトークが湧いたとき、そう思った根拠や現実性について考えてみましょう!  
例: 「無理だ」 ⇒ なぜ無理と感じているのか? 「自分ばかり」「ずっと」「いつも」 ⇒ 本当にそうなのか?



### STEP3

#### 【ポジティブなセルフトークを育てる】

ネガティブなセルフトークをポジティブなものに変換してみましょう!

くりかえしやってみてね!



## 練習

### STEP1

わたしは「いつも」失敗ばかりしている…



### STEP2

本当に「いつも」?  
ふ振り返って見たら失敗ばかりじゃないかも?



### STEP3

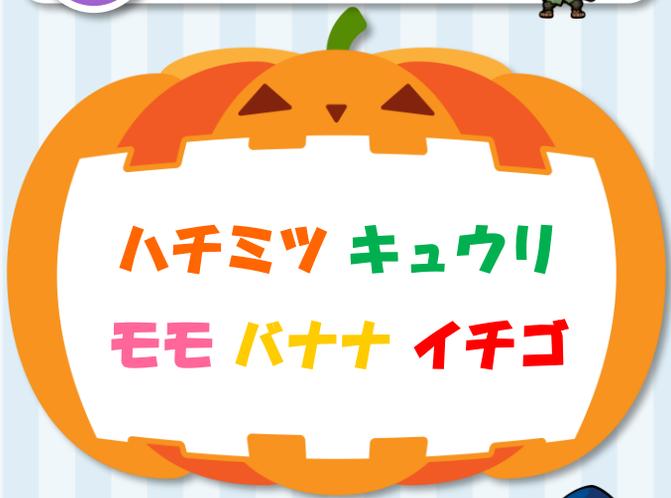
失敗することもあるけど  
失敗した分だけ成長してる  
とも考えられる!





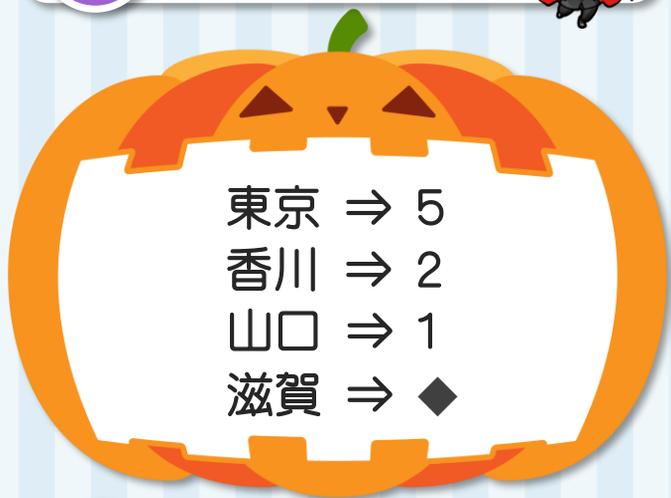
右上の二次元コードを読み込むと、ヒントと解答が見られるよ!

**01** 仲間外れはどれ? 



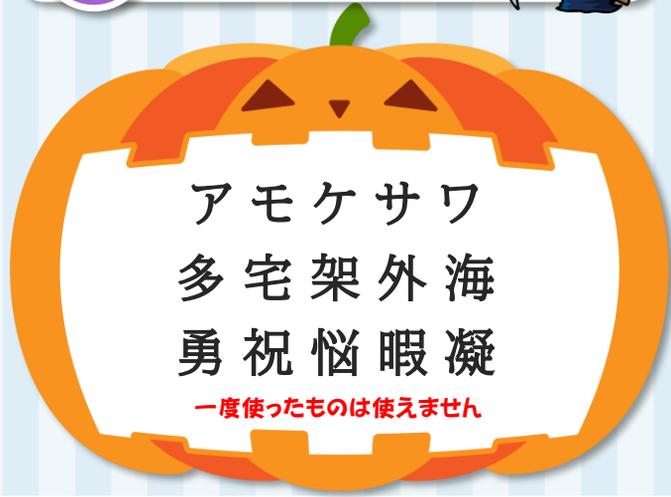
ハチミツ キュウリ  
モモ バナナ イチゴ

**02** ◆に入る数字は何? 



東京 ⇒ 5  
香川 ⇒ 2  
山口 ⇒ 1  
滋賀 ⇒ ◆

**03** 野菜と果物ときのを一つずつ探せ! 



アモケサワ  
多宅架外海  
勇祝悩暇凝  
一度使ったものは使えません

**04** [?]に入る生き物は何? 



 みし   なし  
 のし  [?] うか [?]

**保護者の方へ**

「おおつつこ相談チーム」は、大津市教育委員会とは別の部署にある市の相談窓口です。  
子ども本人からの相談のほか、保護者の方からの子どものいじめに関する相談も受け付けています。

